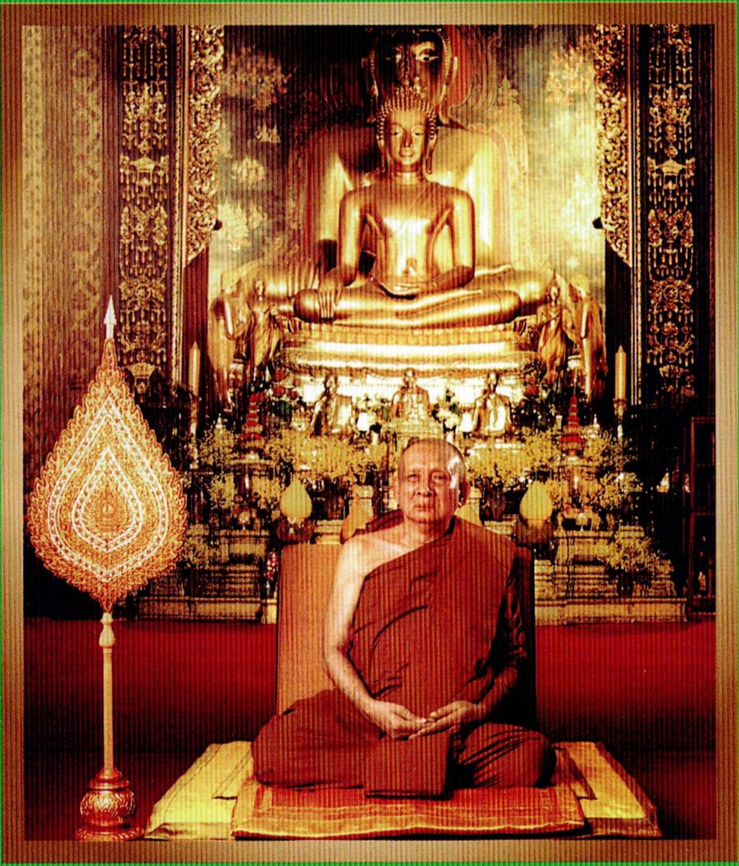
ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต

จากพระนิพนธ์

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๙

ดร.ชีพวุฒิ ลิขูปถัมภ์ยศ ผู้เรียบเรียง



ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต

จากพระนิพนธ์

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๙

ดร.ชีพวุฒิ ลิขูปถัมภ์ยศ ผู้เรียบเรียง

ข้าพเจ้า

....

ขอมอบหนังสือ"ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต"

แด่ท่านซึ่งเป็นที่เคารพรักของข้าพเจ้า

เพื่อความสุขสวัสดีของท่านตลอดไป

ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต

จากพระนิพนธ์

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่ ๑๙

ดร.ชีพวุฒิ ลิชูปถัมภ์ยศ ผู้เรียบเรียง

คำนำผู้เรียบเรียง

หนังสือเล่มนี้ เป็นการรวบรวมคำสอน จากพระนิพนธ์พระสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ที่ ๑๙ ประกอบด้วยคำสอนจาก พระนิพนธ์ธรรมเพื่อความสวัสดี พระนิพนธ์รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก พระนิพนธ์ธรรมเพื่อความสวัสดีชีวิตนี้สำคัญนัก พระนิพนธ์ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด พระนิพนธ์อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม พระนิพนธ์พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร พระนิพนธ์ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน พระนิพนธ์ กรรมอวิชชา สันโดษ และพระนิพนธ์ความสุขหาได้ไม่ยาก เพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอน และส่งเสริมคุณธรรมให้เกิดความสุขสวัสดีแก่ผู้ที่ได้ศึกษาและได้อ่าน เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติอันจะนำตนเองไปสู่ความสุขสวัสดีความร่มเย็นในการดำเนินชีวิตและสร้างสรรค์สังคมแห่งความสุข

หนังสือเล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นจำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม เพื่อเป็นการขอบพระคุณและมอบเป็นหนังสือที่ระลึกให้แก่ผู้ที่ได้ให้การสนับสนุนโครงการจัดหาทุนเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในโครงการ “ทุนการศึกษาเพื่อน้องด้วยความรัก”

ทั้งนี้คุณงามความดีใดๆ ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอถวายเพื่อเป็นพระราชกุศล และเพื่อความมั่นคงสถาพรแห่ง

ดร.ชีพวุฒิ ลิชูปถัมภ์ยศ
ผู้เรียบเรียง

บ้านเลขที่ ๑๐๐๓/๙ ถ.เพชรเกษม

ซอย ๑๐๖ แขวงหนองค้างพูล เขตหนองแขม

กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐. โทร.๐๙๔๕๕๓๖๒๙๒

วัดบวรนิเวศวิหาร
รับที่ ๑๒๕
วันที่ ๕ ก.พ. ๖๓

๒๙ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์พระธรรมคำสอนจากพระนิพนธ์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถร)

กราบนมัสการ เจ้าประคุณ สมเด็จพระวันรัต เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร

ตามที่ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถร) ได้ทรงพระนิพนธ์พระธรรมคำสอน ซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนที่ประกอบด้วย ข้ออรรถ ข้อธรรม มีสารประโยชน์ มีคุณค่าอย่างยิ่งแก่การศึกษา จดจำนำไปปฏิบัติใช้ อันจะนำมาซึ่งความสุขสวัสดีของการดำรงชีวิต และ สร้างสรรค์สังคมแห่งความสงบสุข ร่มเย็น แก่สังคมและประเทศสืบไป

เกล้ากระผม ดร.ชีพวุฒิ ลิซูปภัมภ์ยศ ได้ศึกษาพระนิพนธ์ของพระองค์ เป็นพระนิพนธ์ที่มีพระธรรมคำสอน ที่มีคุณค่ายิ่งและสามารถนำพระธรรมคำสอนไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข สวัสดี แก่ชีวิตได้อย่างดียิ่ง และเกล้าฯ มีความตั้งใจที่จะดำเนินการจัดหาทุนเพื่อไปสนับสนุนเป็นทุนการศึกษามอบให้แก่นักเรียน ในโครงการ "ทุนการศึกษาเพื่อน้องด้วยความรัก"

จึงมีความตั้งใจที่จัดพิมพ์พระธรรมคำสอนที่เกล้าฯ ได้รวบรวมเรียบเรียงจากพระนิพนธ์ของพระองค์ท่าน โดยใช้ชื่อหนังสือว่า "ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต" โดยการขอประทานอนุญาต จัดพิมพ์นี้ เพื่อเป็นหนังสือสำหรับที่จะมอบเป็นการขอบพระคุณและเป็นที่ระลึกให้แก่บุคคลที่ได้ให้การสนับสนุนทุนการศึกษาแก่นักเรียนในโครงการจัดหาทุนการศึกษาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

โดยขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม ทั้งนี้เกล้าฯ ได้จัดพิมพ์ต้นฉบับพระธรรมคำสอนและแบบปก ที่เกล้าฯ ได้รวมรวมเรียบเรียงจากพระนิพนธ์ของพระองค์ พร้อมพระนิพนธ์ ต้นฉบับของพระองค์จำนวน ๑๐ พระนิพนธ์ มาพร้อมกับหนังสือนี้เพื่อประกอบการตรวจพิจารณา

จึงขอประทานกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประทานอนุญาต

ขอกราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

(ลงชื่อ)

(ดร.ชีพวุฒิ ลิซูปถัมภ์ยศ)

ขอให้[illegible]
ข้อความ ที่คัดลอกมา
เพื่อไม่ผิดพลาด บกพร่อง ทั้ง
ที่สมบูรณ์แล้ว ก็อนุญาต

สมเด็จพระวันรัต
๖ ก.พ. ๖๓

บันทึกข้อความ

หน่วยงาน ฝ่ายบริหารงานขาย โทร. ๑๐๑

ที่ จน. ๐๑/๗/๒๕๖๓ วันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สำนักตำราและวิชาการฯ ช่วยพิจารณาเนื้อความหนังสือ เรื่อง "ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต"

กราบเรียน ท่านประธานคณะผู้ประสานงาน สำนักตำราและวิชาการ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ฯ

ตามที่ ดร.ชีพวุฒิ ลิขูปถัมภ์ยศ ได้มีหนังสือ ลงวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๓ กราบนมัสการเจ้าประคุณ สมเด็จพระวันรัต เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ เรื่อง "ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต" โดยผู้ขอประทานอนุญาต ได้รวบรวมเรียบเรียงจากพระนิพนธ์ ของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร จำนวน ๑๐ เรื่อง มาคัดลอกและรวมเป็นเล่ม "ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต" เพื่อเป็นหนังสือสำหรับมอบให้แก่ผู้สนับสนุนเป็นทุนการศึกษาให้แก่นักเรียนในโครงการ"ทุนการศึกษาเพื่อน้องด้วยความรัก"

โดยเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต ได้มีบัญชาในหนังสือขอประทานอนุญาต ขอให้ช่วยพิจารณาเนื้อความ ที่คัดลอกมา มีอะไรผิดพลาด บกพร่องบ้าง ถ้าสมบูรณ์แล้ว ก็อนุญาต (ตามเอกสารแนบ)

จึงกราบเรียนมาเพื่อ ขอความอนุเคราะห์สำนักตำราและวิชาการ ฯ ช่วยพิจารณาเนื้อความที่คัดลอกมา ตามที่เจ้าประคุณ สมเด็จพระวันรัต ได้โปรดเมตตามีบัญชา เพื่อจักได้ดำเนินการ ต่อไป

(นายธารนันท์ สุขพูล)
ผู้จัดการฝ่าย ฝ่ายบริหารงานขาย

(นายสุรชัย ฉายินทุ)
ผู้ช่วยผู้จัดการ
มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

6 มี.ค. 63

สารบัญ

บทพระนิพนธ์พระธรรมคำสอน **หน้า**

ธรรมอำนวยพร

"มีน้ำใจเป็นทานเถิด จะรักษาศีลได้อย่าง
ไม่ต้องตั้งใจเลย ความเดือดร้อนก็จะผ่อนคลาย
ถึงหมดสิ้นได้โดยไม่ต้องเหนื่อยยาก แก้ไขอีกต่อไป
เป็นการน้อมรับพระพุทธพรในปีใหม่นี้
ซึ่งจะยั่งยืนตลอดไปในทุกๆ ปี ไม่มีเสื่อมคลาย"

สมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงวชิรญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระองค์ที่ ๑๙

ขอพระพุทธานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย
ตลอดจนกุศลผลบุญที่ท่านได้กระทำมา จงคุ้มครองให้ท่านและ
ครอบครัว พร้อมทั้งบริวาร ปราศจากทุกข์ภัยทั้งหลายทั้งสิ้น
ขอให้ท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย คิดปรารถนาสิ่งใด
ขอให้สมปรารถนาในสิ่งนั้น โดยมีธรรมบารมีแห่ง
องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
เป็นเกราะคุ้มครองป้องกัน
และมีพระธรรมเป็นประทีปส่องสว่างในการดำเนินชีวิต
ขอให้พบกับชีวิตที่สมบูรณ์ ให้พบกับความสะอาด
สว่าง สงบ แห่งชีวิตและจิตใจ ขอความสุขสวัสดิ์พัฒนมงคล
จงมีแด่ท่านทุกทิพาราตรีกาลเทอญ.

กตัญญูกตเวที...
ความรู้คุณที่ท่านทำแล้วแก่ตน และตอบแทนพระคุณนั้น
พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นธรรมของคนดี
คือคนดีมีธรรมนี้ หรือธรรมนี้ทำให้คนเป็นคนดี
คือคนใดมีธรรม คือความกตัญญูกตเวที
คนนั้นคือคนดีนั่นเอง
ในด้านตรงกันข้าม คนใดไม่มีกตัญญูกตเวที คนนั้นไม่ใช่คนดี

กตัญญูกตเวทีตาธรรม
เป็นธรรมเครื่องสร้างคนให้เป็นคนดีจริงๆ
เพราะความรู้คุณท่านผู้มีคุณ
และความตั้งใจจะตอบแทนพระคุณ
คือเครื่องป้องกัน
ที่สำคัญที่สุด ก็จะกันให้พ้นจากการทำผิดคิดร้ายได้ทั้งหมด
โดยมีจุดมุ่งหมาย
ความไม่ปรารถนาจะทำให้ผู้มีพระคุณเป็นทุกข์เดือดร้อนกายใจ

ผู้มีกตัญญูกตเวทีนั้น
จะรู้จักบุญคุณของผู้มีบุญคุณทั้งหมด
จะตอบสนองทุกคนเต็มสติปัญญาความสามารถควรแก่ผู้รับ
และนี่เองที่จะเป็นเหตุให้คิดดี พูดดี ทำดี
เพราะการคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี
จะมีส่วนทำให้ผู้มีบุญคุณเดือดร้อน

คนดีคนเดียวให้ความร่มเย็นเป็นสุขได้กว้างไกล
เช่นเดียวกับคนไม่ดีคนเดียว
ให้ความทุกข์ความร้อนได้มากมาย

สำคัญที่ว่าได้ทำกรรมใดมากกว่า แรงกว่า สำคัญกว่า
กรรมนั้นก็จะส่งผลมากกว่า เร็วกว่า และหนักแน่นมั่งคงกว่า
ถ้าเป็นกรรมดี
ก็จะให้ความสุขความเจริญ มีบุญห้อมล้อมรักษา
ถ้าเป็นกรรมชั่ว
ก็จะให้ความทุกข์ความเสื่อมโทรม มีบาปห้อมล้อมรังควาน

ชีวิตที่มั่นคงอยู่ในความดี สุคติเป็นอันหวังได้...
ชีวิตนี้ที่ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง
มั่นคงอยู่ในความดีมีศีลธรรม จะร่มเย็นเป็นสุขชั่วกาลนาน

เครื่องคุ้มครองชีวิตให้สวัสดี....
ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูง ไปต่ำ
ไปดี ไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น
พึงสำนึกในข้อนี้ให้จงดี แล้วจงเลือกเถิด
ชีวิตนี้จักสวัสดี และชีวิตข้างหน้าก็จักสวัสดีได้
ถ้ามือแห่งกรรมร้ายไม่เอื้อมมาถึงเสียก่อน
กำลังความสามารถในการวิ่งหนีมือแห่งกรรมชั่วกรรมร้าย
คือการทำดีพร้อมทั้งกายวาจาใจ ทุกเวลา

ผู้มีสติระวังไม่ทำความไม่ดีทั้งกายวาจาใจได้ยิ่งกว่าผู้อื่น
คือผู้มีความกตัญญูกตเวที
อันเป็นธรรมสำคัญที่จะทำคนให้เป็นคนดี
มีความห่วงใยปรารถนาจะระวังรักษาผู้มีพระคุณ
ไม่ให้ต้องเสียทั้งชื่อเสียง และไม่ต้องเสียทั้งน้ำใจ

ผู้มีความกตัญญูกตเวที จึงเป็นผู้มีธรรมเครื่องคุ้มครองให้สวัสดี
เครื่องคุ้มครองให้สวัสดีก็คือ คุ้มครองไม่ให้ทำความไม่ดี
คุ้มครองให้ทำแต่ความดี ทั้งกาย วาจา ใจ ทุกเวลา

อันการแสดงสัมมาคารวะนั้น
แม้จะเหมือนเป็นการยกผู้ได้รับว่าสูงและผู้ให้ว่าต่ำ
แต่ที่จริงมิได้เป็นเช่นนั้น
ผู้แสดงสัมมาคารวะนั่นเอง
เป็นผู้ประกาศความสูงของตนให้ปรากฏแก่ตาผู้รู้ทั้งหลาย
ผู้ได้รับมีฐานะอย่างไรก็คงอยู่ในฐานะเดิม
ไม่อาจสูงขึ้นได้เพราะสัมมาคารวะที่ได้รับ

อันความกตัญญูกตเวทีนั้น
หาได้ยากในผู้มีจิตไม่ปราณีต
เพราะความไม่ปราณีตแห่งจิตใจ
จะทำให้ไม่ตระหนักในความกตัญญูกตเวที
ทำให้เห็นไปว่า
ความกตัญญูกตเวทีเป็นความงมงาย
เป็นความเปล่าประโยชน์

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า
“ศีลเท่านั้นเป็นเลิศในโลกนี้ ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด
ความชนะในหมู่มนุษย์และเทวดา ย่อมมีเพราะศีลและปัญญา”
หมายถึง ในบรรดาคุณทั้งปวงในโลก ศีลเป็นคุณวิเศษ
แต่มิได้กล่าวว่าผู้มีศีลเป็นผู้สูงสุด
หากแต่กล่าวว่าผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุด
จึงเปรียบศีลเป็นรากฐานที่มั่นคงและแข็งแรงที่สุด

ปัญญาเป็นสิ่งที่ก่อตั้งขึ้นมาบนฐานคือศีล ศีลเป็นฐานที่เลิศของปัญญา
ไม่มีฐานอื่นของปัญญาที่เลิศกว่าศีล ขณะเดียวกันก็ไม่มีอะไรอื่น
ที่ก่อตั้งขึ้นบนฐานคือศีลที่สูงยิ่งกว่าปัญญา
ปัญญาเป็นยอดสูงสุดที่เกิดแต่ฐานคือศีล

สิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวง มีศีลเป็นฐาน.....
ศีลเป็นฐาน ปัญญาเป็นยอด
ผู้มีศีลคือผู้มีฐานที่จะรองรับสิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวงได้
และในบรรดาสิ่งดีงามทั้งหลายทั้งปวงนั้นมีปัญญาเป็นสิ่งสูงสุด

กรรมนั้น เป็นความสำคัญแก่ทุกชีวิต
ทั้งทางดีและทางร้าย คือ ทั้งมีคุณและมีโทษ
กรรมดี ก็มีคุณ กรรมไม่ดี ก็มีโทษ
การรู้จักกรรมให้ถูกต้องจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง
แม้การรู้จักกรรมเป็นเรื่องยาก เพราะลึกซึ้งสลับซับซ้อนมาก
แต่ก็ควรที่พยายามทำความเข้าใจเรื่องกรรม
และการให้ผลของกรรมให้ถูกต้อง
จะได้ไม่ได้รับผลร้ายหรือโทษของกรรม
จะได้ได้รับแต่ผลดีหรือคุณของกรรมเท่านั้น

ความเมตตาต่อตนเองอย่างถูกต้อง
มีความสำคัญมิได้น้อยกว่าความเมตตาทั้งหลายอื่น
ความเมตตาตนเอง
คือความระวังรักษาจิตของตนให้มีความสุขสงบ ความผ่องใส
ไกลจากความทุกข์ร้อนอันเกิดจาก
อำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง

กรรมที่กระทำแล้ว ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว
ย่อมให้ผลแก่จิตใจผู้กระทำทันที
กรรมดีก็จะให้ผลดีแก่จิตใจทันที เป็นความมั่นใจในความดี
เป็นความอบอุ่นไม่หวั่นหวาด
ตรงกันข้ามกับกรรมไม่ดี กรรมไม่ดีจะให้ผลไม่ดีแก่จิตใจทันที
เป็นความไม่มั่นใจ ไม่เป็นสุข หวั่นหวาดผลที่จะเกิดตามมา
เพราะแม้จะเชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องการให้ผลของกรรม
แต่ก็ย่อมเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว
ว่ากรรมดีเท่านั้นที่จะให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว
ผู้ใดทำกรรมแล้วย่อมจักต้องได้รับผลของกรรม

พึงพิจารณาด้วยปัญญา จึงจะได้ความเข้าใจว่า
ความสุขหรือความทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่
ไม่ว่าความสุขของเราหรือความสุขของเขา
ไม่ว่าความทุกข์ของเราหรือความทุกข์ของเขา
นั้นเป็นผลที่ตรงต่อเหตุแน่
กำลังเป็นสุขก็พึงรู้ว่ากรรมดีที่ได้ทำไว้กำลังส่งผล
กำลังเป็นทุกข์ก็พึงรู้ว่ากรรมชั่วที่ทำไว้กำลังส่งผล

ความรู้สึกริษยาจนทนไม่ได้
ต้องให้ความร้อนอย่างยิ่ง
และผู้ได้รับความร้อนอย่างยิ่งนั้นก็มิใช่ผู้อื่น
เป็นเจ้าตัวผู้มีความริษยาเอง

ผู้มีปัญญารู้ว่า
ความริษยาให้ความทุกข์เร่าร้อนแก่ตนแน่นอน
ตรงกันข้ามกับเมตตา
ที่ให้ความสุขความเย็นแก่ตนแน่นอน
และเมตตาก็ดับริษยาได้ เช่นเดียวกับดับความโกรธได้
ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงอบรมเมตตา
เพื่อให้เพียงพอสำหรับการดับความโกรธและความริษยา

กล่าวว่าความยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี
ให้ความสุขแก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน
เช่นเดียวกับความริษยา
ให้ความทุกข์แก่เจ้าตัวก่อนแน่นอน

ความดีเป็นสิ่งที่ควรเพิ่มพูนไม่หยุดยั้ง
แต่การเพิ่มพูนความดียิ่งวันยิ่งทวีความเยือกเย็น
เป็นสุขสว่างไสวในจิตใจ
การแข่งดียิ่งวันยิ่งทวีความร้อนเร่ามืดมิด
ผู้ใดคิดว่าตนกำลังทำความดี
แต่มีจิตใจเร่าร้อน หาความสงบสุขยาก
ก็พึงเข้าใจเสียให้ถูกต้องว่า
ตนมิได้กำลังทำความดี อาจจะเพียงกำลังคิดแข่งดีเท่านั้น

เหตุเริ่มต้นที่แท้จริงคือใจ
ใจที่ประกอบด้วยความคิดอันเป็นบุญ
เป็นกุศล เป็นกรรมดี
ถ้าใจมิได้ประกอบด้วยความคิดที่เป็นบุญ
เป็นกุศล เป็นกรรมดี
ก็ย่อมไม่ปรากฏวัตถุที่เป็นเครื่องหมายของความดีแน่นอน

การกระทำทางกายและทางวาจา
จะไม่เกิดเองโดยไม่มีการกระทำทางใจเป็นเหตุเริ่มต้น
คือถ้าใจไม่คิดจะทำหรือใจไม่คิดจะพูด
ก็จะไม่มีการทำไม่มีการพูด
ความคิดจึงสำคัญอย่างยิ่ง

กรรมและการให้ผลของกรรม
เป็นความจริงเสมอ ไม่มียกเว้นในกรณีใดทั้งสิ้น
ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน
เมื่อยังต้องคิดอยู่ ก็พึงคิดไว้ให้เสมอถึงเรื่องของกรรม
เพื่อจะได้เชื่อกรรม เบิกบานในผลกรรมดี และกลัวผลกรรมไม่ดี

ความดีนี้มีอานุภาพยิ่งใหญ่ จึงไม่ควรประมาทความดี
ควรทำความดีไว้ให้เสมอ ให้มาก ให้เต็มสติปัญญาความสามารถ
มีโอกาสใด มีช่องทางใด ที่จะทำความดีได้
พึงอย่าละเลยโอกาสนั้น พึงอย่าละเลยช่องทางนั้น
แต่พึงรีบทำทันที ฝึกตนให้ดีได้เพียงไร จะเห็นตนทันทีว่า
ได้มีที่พึ่งที่ดีเพียงนั้น ไม่ต้องว้าเว่
ไม่เกรงกลัวว่าจะมีอุปสรรคใดๆ เกิดขึ้นได้ในชีวิต

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
คือผู้ประพฤติดีมีธรรมรักษา ย่อมเป็นผู้ที่รักษาตนได้
ดังนั้น สิ่งซึ่งต้องทำที่เป็นความสำคัญสำหรับทุกคน
ที่ต้องการรักษาตนคือความดี

จะเป็นคนดีได้ ต้องสำคัญที่มีจิตใจดีก่อน
เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน
ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ
รักษาใจให้ดีได้เพียงไร
ก็เรียกว่ารักษาตัวให้ดีได้เพียงนั้น

ใจของเราทุกคนสำคัญนัก สติก็สำคัญนัก ปัญญาก็สำคัญนัก
ทั้งหมดนี้ไม่ควรแยกจากกัน
มีใจ ก็ต้องให้มีสติ ต้องให้มีปัญญา ต้องให้มีกรุณา
ประคับประคองกันไปให้เสมอ
อย่าให้มีสิ่งอื่นนอกจากสติปัญญาและเมตตากรุณาเข้ากำกับใจ
สติและปัญญา พร้อมเมตตากรุณานั้น
เมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับใจ จะทำให้ใจมีความเห็นชอบได้
ตรงกันข้าม แม้ใจขาดสติปัญญาและเมตตากรุณา
ก็จะทำให้ใจมีมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิดได้ง่าย

กรรมนั้นให้ผลซื่อสัตย์นัก เหมือนผลของยาพิษร้ายแรง
กรรมนั้นเมื่อทำแล้ว ก็เหมือนดื่มยาพิษร้ายแรงเข้าไปแล้ว
จักไม่เกิดผลร้ายแก่ชีวิต และร่างกายย่อมไม่มี ย่อมเป็นไปไม่ได้
ผู้เบียดเบียนเขา แม้จะได้สิ่งที่มุ่งหวังไว้
แต่ผลที่แท้จริงอันจักเกิดจากกรรม
คือย่อมจักเป็นทุกข์เป็นโทษแก่ผู้กระทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ชีวิตนี้สำคัญนัก จงเลือกให้ดีเถิด
ชีวิตนี้น้อยนัก.....
พึงใช้ชีวิตนี้อย่างผู้มีปัญญาให้เป็นไปทางสู่ชีวิตข้างหน้าที่ยืนนาน
ให้เป็นสุคติที่ไม่มีกาลเวลาหาขอบเขตมิได้
โดยยึดหลักสำคัญ คือความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา
ต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
ให้มั่นคงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกเถิด
ชีวิตนี้น้อยนัก
แต่...ชีวิตนี้สำคัญนัก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก
จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย
เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น
พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี
แล้วจงเลือกเถิด.....เลือกให้ดีเถิด.

การอบรมเมตตาต้องใช้ความคิดเป็นกำลังสำคัญ
คิดให้ใจอ่อนละมุนเพียงไรก็ทำได้
เช่นเดียวกับคิดให้ใจเร่าร้อนราวกับน้ำเดือดก็ทำได้
นั่นก็คือคิดให้เมตตาก็ได้ คิดให้โกรธแค้นเกลียดชังก็ได้
ท่านจึงสอนให้ระวังความคิด
ให้ใช้ความคิด ให้ถูก ให้ชอบ ให้มีเมตตายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น

ใจที่เมตตาเป็นนิตย์ มีผลงดงามแก่จิตใจอย่างยิ่ง.....

ทุกคนต้องการความเมตตาทั้งนั้น

เราก็ต้องการ เขาก็ต้องการ

เราจึงไม่ควรจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว

ควรเป็นผู้ให้ด้วย และควรให้อย่างสม่ำเสมอ

คือมีเมตตาให้เสมอ ให้ไม่มีขอบเขต

เมื่อมีเมตตาต่อผู้ใดอย่างจริงใจ
ก็แน่นอนที่จะต้องคิดพูดทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ
เพื่อช่วยให้สบายใจ ช่วยให้สบายกาย
ช่วยให้หายร้อน ช่วยให้หายทุกข์
มีเมตตาที่จริงใจอย่างเพียงอย่างเดียว
จะเป็นเหตุให้เกิดผลงานมากมาย เป็นคุณทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้
ทุกคนสนิทใจ ยินดี อบอุ่น
ที่จะได้เข้าใกล้สนทนาวิสาสะกับผู้ที่เมตตา
แต่ทุกคนจะไม่สบายใจนัก
แม้จะต้องอยู่ร่วมสมาคมกับผู้ไม่เมตตา

เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้
ทุกคนมีสิทธิจะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้
และทุกคนมีสิทธิรับเมตตาจากทุกคนได้
เมตตาที่แท้จริง ไม่มีขอบเขต คือไม่เลือกผู้รับ
ไม่เลือกของเราของเขา ไม่เลือกศาสนา และไม่เลือกมิตรศัตรู
อย่างไรก็ตาม เมตตาในใจเท่านั้นที่ไม่มีขอบเขตได้

ผู้มีกัลยาณมิตร คือมีมิตรดี หมายความว่า
มีมิตรที่ไม่ตามใจให้ทำความผิดร้ายความไม่ดีต่างๆ
มีมิตรคอยตักเตือนเมื่อทำผิดทำมิชอบ
มีมิตรที่มีปัญญาสามารถช่วยแก้ไขป้องกันให้คิดผิดพูดผิด
ผู้ใดทำตัวเป็นกัลยาณมิตรของใครๆ ได้
ผู้นั้นคือผู้ให้เมตตาต่อใครๆ นั้น

คุณของเมตตาคือความเย็น
เมตตามีที่ใด ความเย็นมีที่นั่น
ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเผื่อแผ่
และผู้ยอมรับเมตตาก็จักได้รับความเย็นไว้ด้วย
ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาเป็นผู้เย็น
เพราะไม่มุ่งร้ายผู้ใด
มุ่งแต่ดี มีแต่ปรารถนาให้เป็นสุข
เมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่
ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา

ความปรารถนาด้วยจริงใจให้ผู้อื่นเป็นสุข
ก็เท่ากับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข
จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองก่อน
เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น
ก็จะให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองก่อน
จึงควรมีสติรู้ตัวว่า
มีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีสุขอย่างไร

เมตตามากขึ้นเพียงไร
ใจอ่อนละมุนจนตัวเองรู้สึกได้เพียงนั้น
ของแข็งกระด้างมือเมื่อสัมผัสถูกต้องกับของอ่อนนุ่มละมุนมือ
ให้ความรู้สึกที่ประณีตแตกต่างกันอย่างไร
ความแตกต่างของใจที่อบรมเมตตาแล้ว
กับใจที่ยังไม่เคยอบรมเมตตาเลย
นั้นยิ่งกว่าอย่างประมาณมิได้

เหตุสำคัญที่สุด
ที่จะอบรมเมตตาได้สำเร็จ
คือต้องเชื่อด้วยจริงใจเสียก่อนว่า
เมตตามีผลวิเศษสุด

อันความกรุณานั้นมหัศจรรย์ยิ่ง
แม้เป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในจิตใจผู้ใด
ผู้นั้นย่อมตระหนักชัดดีว่า
ตัวเองจะไม่มีความหมายสำหรับตัวเลย
ความทุกข์ความเดือดร้อนของตัวเอง
แม้มากมายก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก
เมื่อเป็นไปเพื่อให้ความกรุณาของตนสัมฤทธิ์ผล
ได้ช่วยคนอื่นสัตว์อื่นให้เป็นสุข

เมตตา มีความหมายว่า ปรารถนาให้เป็นสุข
เป็นความหมายใกล้เคียงทำนองเดียวกับสงสาร
ไม่อยากให้เป็นทุกข์ ไม่อยากเห็นเป็นทุกข์
เมื่อใดเกิดความสงสารจริงใจ
ไม่อยากเห็นความทุกข์ของใครก็ตาม
ก็เข้าใจได้ว่า เมื่อนั้นเมตตาเกิดแล้ว

กรุณา มีความหมายว่า พยายามช่วยด้วยใจจริง
ให้พ้นทุกข์ ให้เป็นสุข
และไม่ว่าเมื่อพยายามช่วยแล้ว
จะเกิดผลแก่ผู้รับความกรุณาเพียงใดหรือไม่
ก็เป็นกรุณาจริง
อันเกิดแต่เมตตาจริง

เมตตาที่แท้จริง ที่จริงใจ
แยกจากกรุณาไม่ได้
เมตตาต้องคู่กับกรุณาเสมอ
คือสงสารแล้วต้องปรารถนาจะช่วย ต้องหาทางช่วย
สงสารคือเมตตา พยายามช่วยคือกรุณา
ถ้ากายหรือใจไม่พยายามช่วย
ใจก็ไม่มีเมตตา ใจก็ไม่มีกรุณา

พระพุทธศาสนานั้น
ถือใจเป็นสำคัญที่สุด
ถือว่าใจเป็นใหญ่
ใจเป็นประธาน
ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ
เมตตากรุณาก็สำเร็จด้วยใจ
เมตตากรุณามิได้สำเร็จด้วยอะไรอื่น

เมตตากรุณาเป็นเรื่องของใจ
เกิดอยู่ในใจ
ดังนั้นตนเองเท่านั้น
ที่จะรู้ว่าตนเองมีเมตตากรุณาเพียงใดหรือไม่
คนอื่นไม่อาจรู้ใจจริงของตนอื่นได้
จึงย่อมไม่อาจรู้ได้ว่าถูกต้องเสมอไปด้วยว่า
คนนั้นคนนี้มีเมตตาหรือไม่

ความสำคัญจึงอยู่ที่ตัวเองจะต้องเข้าใจตัวเอง
ว่ามีจิตใจเช่นไร
ใจดีหรือใจไม่ดี
มีเมตตาหรือไม่มีเมตตา
จะต้องไม่หลงเข้าใจตัวเองผิดจากความจริง
อันจักทำให้ไม่มีโอกาสแก้ไขจิตใจตนเอง
เช่นไม่มีเมตตาก็จะไม่มีโอกาสแก้ไขให้มีเมตตา
อันเป็นความร่มเย็น
สำคัญทั้งแก่จิตใจตนเองและผู้อื่นเป็นอันมาก

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุด
ต้องเป็นการทำด้วยใจที่ว่างจากกิเลส คือความโลภโกรธหลง
ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภและความหลง
จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้
แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่า ทำดีจักได้ดี
แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง
ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภหลงมาบั่นทอนผลนั้นเสีย

ทำความดีแล้วใจจักไม่ร้อน

เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่างๆ

ความไม่ต้องหวาดวิตกหรือกังวลไปต่างๆ นั้น

นั่นแหละเป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ

เรียกได้ว่าเป็นผลดีที่เกิดจากกรรมดี

ซึ่งจะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้งไป

เป็นการทำดีที่ได้ดีอย่างบริสุทธิ์แท้จริง

ตัวเราที่ดี ต้องมีใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม.....

ตัวเราที่ดีนั้น ไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว

ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอาง

หรือเสื้อผ้าแพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น

ตัวเราที่ดีต้องเป็นตัวเราที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้อง

ตามทำนองคลองธรรม

มีจิตใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม

ปรารถนาจะมีตัวเราก็ต้องปฏิบัติต่อตัวเราเช่นนี้จึงจะถูกต้อง

พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
ก็เป็นเรื่องของใจ จึงมีความพิเศษสุด
ผู้มีบุญมีปัญญา มีใจเข้มแข็งมั่นคงด้วยสัจจะ
สามารถอบรมพรหมวิหารธรรมตั้งแต่ฐาน
ถึงยอดได้ในเวลารวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องเนิ่นช้า
สำคัญที่พึงต้องมีศรัทธาตั้งมั่น
ว่าพรหมวิหารธรรมนี้
มีคุณประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง
มีจิตใจดี
มีจิตใจเย็นสบาย
ไม่มีโทสะ
ไม่มีพยาบาท
ไม่มีอิจฉาริษยา
ควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์บริบูรณ์
อย่าได้ว่างเว้น

การยกย่องคนดี

หลีกเลี่ยงคนไม่ดี

เป็นการแสดงความมีสัมมาทิฐิ

ความเห็นชอบ เห็นถูก

การที่มีผู้ทำความดีแต่ละครั้งนั้น
ไม่ใช่ว่าผู้ทำจะได้รับผลดีด้วยตนเองเท่านั้น
แต่ผลดีย่อมจักเกิดแก่ผู้อื่นด้วยเป็นแน่นอน
ผลดีหรือความดีที่มีอยู่หรือที่เกิดขึ้นนั้น
มีอานุภาพกว้างขวาง ยิ่งเป็นความดีที่ยิ่งใหญ่เพียงไร
แม้จะเกิดจากการกระทำของผู้ใดผู้หนึ่งเพียงคนเดียวก็ตาม
ผลของความดีนั้นก็สามารถแผ่ไปไกลถึงผู้อื่นได้ด้วยอย่างแน่นอน
ไม่ใช่ว่าผลดีจะมีขอบเขตจำกัดอยู่เฉพาะผู้ทำเท่านั้น

ปัญญาควบคุมความคิดได้
ความคิดย่อมพ่ายแพ้แก่อำนาจของปัญญา
ดังนั้น ผู้มีปัญญาเท่านั้น
ที่จะสามารถควบคุมความคิด มิให้ก่อให้เกิดทุกข์ได้
นั่นคือผู้มีปัญญาเท่านั้น
ที่จะสามารถพาใจหลีกพ้นความเศร้าหมองของกิเลสได้
ผู้ไม่มีปัญญาหาทำได้ไม่

เมื่อปรารถนาความไม่เป็นทุกข์
ต้องไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง
ต้องไม่โลภ ต้องไม่โกรธ ต้องไม่หลง
ไม่มีสิ่งใดที่น่ากลัวเสมอความไม่สบายใจ
ไม่มีอะไรเลยที่มีค่าเสมอกับจิตใจ

ความคิดอันประกอบด้วยปัญญา
สามารถหยุดยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง
มิให้เคลื่อนตัวเข้าห้อมล้อมจิตใจได้จริง

ความคิดสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน
ความคิดทำให้โลภ ความคิดทำให้โกรธ ความคิดทำให้หลง
และทั้งความโลภ ความโกรธความหลง เป็นความไม่ดีอย่างยิ่ง
สิ่งที่ให้เกิดความไม่ดี หรือเหตุแห่งความไม่ดี
จึงต้องเป็นความไม่ดีเป็นเหตุไม่ดีด้วย

เมื่อความคิดอยู่ในกรอบของเหตุผลของปัญญา
ก็ย่อมเป็นเหตุดี ยังให้เกิดผลดี
คือความคิดไม่ทำให้โลภ
ความคิดไม่ทำให้โกรธ
ความคิดไม่ทำให้หลง
เป็นคุณเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตนเอง
และแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งปวง

อันวาจานั้น
สามารถยังให้เกิดได้ทั้งความรู้สึกที่ดี
และทั้งความรู้สึกที่ไม่ดี
ความเบิกบานแช่มชื่นแจ่มใส เป็นสุขอย่างยิ่ง
ก็เกิดได้เพราะวาจา
ความสลดหดหู่เร่าร้อนรุนแรงเป็นทุกข์แสนสาหัส
ก็เกิดได้เพราะวาจา
วาจาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

พรเป็นเรื่องของจิตใจ คือผู้ให้ตั้งใจด้วยปรารถนาให้เป็นพร
โดยเปล่งเป็นวาจาบ้าง หรือเพียงนึกในใจบ้าง
การจะสามารถเป็นผู้รับพรอันเป็นเรื่องของจิตใจได้
จะต้องเตรียมเรื่องรับที่เกี่ยวกับจิตใจเช่นกัน
และก็มีเพียงอย่างเดียวคือใจ
ไม่มีอะไรอื่นจะทำให้สามารถรับพรได้นอกจากใจ
ใจเท่านั้น ที่สามารถรับพรได้ ทั้งพรที่ตนเองให้ตนเอง
และพรที่ผู้อื่นให้นั้นก็คือต้องทำใจให้พร้อมที่จะรับพรได้

การรับพร ต้องน้อมใจออกรับ

คือใจต้องยินดีที่จะรับ และต้องเป็นใจที่สะอาด

ไม่เช่นนั้นจะรับพรไม่ได้

พรที่ตนเองพยายามให้แก่ตนเองก็รับไม่ได้

พรที่ขอจากผู้อื่นก็รับไม่ได้

ปัญญาหรือเหตุผลจะแสดงออกในรูปของความคิด
คือต้องคิดให้ดีให้ถูกให้ชอบ
ปัญญาจึงจะทำงานได้
ที่กล่าวว่าให้ใช้ปัญญา
ก็คือให้คิดให้มีเหตุผลนั่นเอง

เมื่อใด มีความคิดว่าเราทำดีไม่ได้ดี
หรือเขาทำดีไม่ได้ดี
ก็พึงรู้ว่า เมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง
เมื่อใดมีความคิดว่าเราทำไม่ดี
แต่กลับได้ดี หรือเขาทำไม่ดีแต่กลับได้ดี
ก็พึงรู้ว่า เมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง
กำลังเข้าใจผิดจากความจริง ทำไม่ดีต้องได้ไม่ดีเสมอ
ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น

ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย
นี้เป็นพุทธศาสนาสุภาษิต
และความประมาททั้งหลายรวมลงในความประมาทปัญญา
ปัญญาคือเหตุผล
ผู้ไม่เห็นความสำคัญของเหตุผล
ประมาทเหตุผล จึงไม่ใช้เหตุผล
ความไม่ใช้เหตุผลนี้แหละ คือความประมาทปัญญา

ความประมาทปัญญาผู้อื่น ก็คือความประมาทปัญญาตนนั่นเอง
ผู้ไม่อบรมปัญญาตนเท่านั้น ที่จะประมาทปัญญาผู้อื่น
ผู้อบรมปัญญาตน จะไม่ประมาทปัญญาผู้อื่นเลย
นั่นก็คือผู้เห็นความสำคัญของปัญญาตน
จะแลเห็นความสำคัญของปัญญาผู้อื่นด้วย

การดำรงชีวิตจะสวัสดีเพียงไร
สำคัญที่ประมาทปัญญาตน และปัญญาผู้อื่นมากน้อยเพียงไร
ประมาทปัญญาตนและปัญญาผู้อื่นมาก
ชีวิตจะสวัสดีน้อย
ประมาทปัญญาตนและประมาทปัญญาผู้อื่นน้อย
ชีวิตจะสวัสดีมาก

การสามารถรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำ
ให้เป็นไปเพื่อไม่ก่อทุกข์โทษภัยแก่ผู้อื่น
ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น
ไม่เรียกว่าเป็นการถือว่าผู้อื่นเป็นที่รักของตน
แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง
เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง
ไม่มีความความรักอื่นเสมอด้วยความรักตน
ผู้ที่สามารถรักษากายวาจาใจตนให้ดีได้นั้นก็คือ
"ผู้ที่รักตนอย่างยิ่ง" นั่นเอง
เพราะรักตนอย่างยิ่งจึงประพฤติดีปฏิบัติดี
เพื่อให้ตนเป็นคนดี

ความดีก็ตาม ความชั่วก็ตาม เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเวลา
แต่จะทำสองอย่างพร้อมกันไม่ได้ ต้องทำทีละอย่าง
จึงต้องตัดสินใจเลือกว่าจะทำอย่างไหน
จะทำความดีหรือทำความชั่ว อย่าใจอ่อนแอโลเล
เพราะจะทำให้พ่ายแพ้ต่ออำนาจของความชั่ว
ยอมให้ความชั่วมีอำนาจแย่งเวลาที่ทำความดีไปเลย
ซึ่งไม่สมควรอย่างยิ่ง
จะเป็นการแสวงหาทุกข์โทษภัยใส่ตัว อย่างไม่น่าทำ

พุทธศาสนาสุภาษิตบทหนึ่ง กล่าวไว้แปลความว่า
"ตนเที่ยวเป็นคติของตน"
คือตนนั่นแหละ จักเป็นผู้พาตนเองไป
ไปดีไปชั่ว ไปสว่างไปมืด ไปอย่างไร
ก็ได้ทั้งนั้นแล้วแต่ตนจะพาตนเองไป
ที่มักกล่าวกันว่าคนนั้นพาคนนี้ไปดีไม่ดีนั้น
ไม่ถูกต้องตามความจริง ไม่มีผู้ใดจะพาใครไปไหนได้
นอกจากเจ้าตัวเองจะเป็นผู้พาตัวเองไป
ผู้อื่นเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น
แม้ตัวเองไม่พาตัวเองไปดีแล้ว
ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถพาไปดีได้อย่างแน่นอน
หรือแม้ตัวไม่พาตัวเองไปชั่วแล้ว
ก็ไม่มีผู้ใดอื่นจะสามารถพาไปชั่วได้อย่างแน่นอน

ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะมีหนทางชีวิตที่มืด
มีแต่ปรารถนาหนทางชีวิตที่สว่าง
ดังนั้นต้องอบรมตนให้รู้จักทาง
ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้
ทางไปสู่ที่มืดก็รู้ ทางไปสู่ที่สว่างก็รู้

ความรังเกียจหรือความนิยมยกย่องคนที่ชั่วและคนดี
ได้รับเป็นผลแห่งกรรมของตน ไม่ใช่เป็นอะไรอื่น
ความรังเกียจที่คนชั่วได้รับ เป็นผลแห่งกรรมชั่ว
ความนิยมยกย่องที่คนดีได้รับ เป็นผลแห่งกรรมดี
คนทั้งหลายรวมทั้งตัวเราทุกคน
เป็นเครื่องมือของกรรมที่จะเป็นเหตุ
ให้ผลของกรรมชั่วและผลของกรรมดีปรากฏชัดเจนขึ้นเท่านั้น

ทุกคนจะดีหรือชั่ว สำคัญที่ตนเอง
ตนเองมีความพอดีพอจะยอมรับความไม่ถูกต้องไม่ดีงามของตน
ย่อมยินดีฝึกตน
ย่อมยินดีแก้ไขตน
ย่อมมีโอกาสเป็นคนดียิ่งขึ้น

ผู้ที่อบรมปัญญามาก พยายามฝึกให้เกิดเหตุผลมาก
ก็จะคุ้นเคยกับการใช้เหตุผล ไม่ขาดเหตุผล
ผู้ที่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีปัญญา
ผู้ที่ขาดเหตุผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา
เหตุผลหรือปัญญาก็ฝึกได้
เป็นไปตรงตามพุทธศาสนาสุภาษิตที่ว่า
"บัณฑิตย่อมฝึกตน" และที่ว่า "ผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตน"

ชัยชนะทางใจนั้น ทุกคนมีอยู่เสมอ ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง
เป็นชัยชนะเล็กๆน้อยๆ และชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ต่างๆ กัน
เมื่อใดความโลภเข้าใกล้
แม้สามารถหนีไกลความโลภได้ด้วยปัญญา
คือด้วยเหตุผล เมื่อนั้นเป็นชัยชนะ
เมื่อใดความโกรธเข้าใกล้
แม้สามารถหนีไกลความโกรธได้ด้วยปัญญา
คือด้วยเหตุผล เมื่อนั้นเป็นชัยชนะ
เมื่อใดความหลงเข้าใกล้
แม้สามารถหนีไกลความหลงได้ด้วยปัญญา คือด้วยเหตุผล
เมื่อนั้นเป็นชัยชนะ

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระพุทธานุสาสนีว่า

“ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ฟังแล้ว
ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณและชื่อเสียง
คนผู้ประกอบด้วยปัญญาในโลกนี้
แม้ในความทุกข์ก็หาความสุขได้”

ปัญญา หรือสัมมาปัญญา มีคุณสถานเดียว
เพราะเมื่อใช้คำว่าปัญญาย่อมหมายถึงปัญญาในธรรม
ซึ่งจะเกิดได้ก็ต่อเมื่ออาศัยจิตบริสุทธิ์
จิตบริสุทธิ์สะอาดระดับใดปัญญาจะ รู้ชัดจริงในระดับนั้น
จิตเศร้าหมองขุ่นมัว ปัญญาก็จะเป็นเช่นนั้นด้วย
คือเมื่อจิตเศร้าหมอง ปัญญาก็จะหมอง คือไม่ใสสว่าง

ความไม่ประมาทปัญญา
ต้องเป็นความไม่ประมาทพร้อม ทั้งกายวาจาใจ
คือไม่ประมาทในการคิด
ไม่ประมาทในการพูด
ไม่ประมาทในการดู
ไม่ประมาทในการฟัง
และไม่ประมาทในการกระทำ

ผู้มีปัญญา คือผู้มีเหตุผล
รู้ถูก รู้ผิด รู้ดีรู้ชั่ว รู้ควรรู้ไม่ควร รู้อย่างถูกตรงจริง
มิใช่อย่างประมาณไปตามอำนาจของอคติ คือโลภ โกรธ หลง
แม้ประกอบด้วยอคติ
ความลำเอียงเพราะโลภ เพราะโกรธ เพราะหลง เพราะกลัว
ย่อมไม่เป็นไปอย่างถูกแท้

ทุกคนมีความแตกต่างไม่เสมอกันด้วยปัญญา
และถ้าพิจารณาให้ปราณีตจริงแล้วน่าจะเห็นได้ว่า
เป็นเช่นนั้นเพราะเหตุใด
คือย่อมจะเห็นได้พอสมควรว่า
ผู้มีเมตตามาก มีความเย็นมาก มีความสงบมาก
ผู้นั้นจะมีปัญญาปรากฏให้เห็นในเรื่องทั้งหลายมากกว่าผู้อื่น
จึงควรคิดได้
ว่าเมตตาเป็นเหตุสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่ความมีปัญญาได้

จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้
ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสอนความถูกต้องดีงามให้เท่านั้น
ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกไม่งามเป็นครูโดยเด็ดขาด
และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครูหมายความว่าต้องไม่ปฏิบัติตาม
ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม
ทุกคนมีหน้าที่เป็นศิษย์ หน้าที่ของศิษย์ก็คือปฏิบัติตามครูอย่างให้ความเคารพ
กล่าวได้ว่าให้เคารพและปฏิบัติตามคนดี แบบอย่างที่ดี
รำลึกถึงคนดีและแบบอย่างที่ดีไว้เสมอ
อย่างมีกตัญญูกตเวทีคือรู้พระคุณท่านและตอบแทนพระคุณท่าน
การตอบแทนก็คือทำตนเองให้ได้เหมือนครู
นั่นเป็นการถูกต้องสมควรที่สุด จะได้รับความสุขสวัสดีตลอดไป

ความดีหรือบุญกุศลเปรียบเหมือนแสงไฟ
ผู้ที่ทำบุญทำกุศลอยู่สม่ำเสมอเพียงพอ
แม้จะเหมือนไม่ได้รับผลของความดี
และบางครั้งก็เหมือนทำดีไม่ได้ดี ทำดีได้ชั่วเสียด้วยซ้ำ
เช่นนี้ก็เหมือนจุดไฟในท่ามกลางแสงสว่างยามกลางวัน
ย่อมไม่ได้ประโยชน์จากแสงสว่างนั้น
แต่ถ้าตกต่ำมีความมืดมาบดบัง
แสงสว่างนั้นย่อมปรากฏขจัดความมืดให้สิ้นไป
สามารถแลเห็นอะไรๆ ได้ เห็นอันตรายที่อาจมีอยู่ได้
ย่อมสามารถหลีกพ้นอันตรายเสียได้
ส่วนผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตน เช่นไม่มีเทียนจุดอยู่
เมื่อถึงยามกลางคืนมีความมืดมิด ย่อมไม่อาจขจัดความมืดได้
ไม่อาจเห็นอันตรายได้ ไม่อาจหลีกพ้นอันตรายได้

ผู้ทำความดีเหมือนผู้มีแสงสว่างอยู่กับตัว
ไปถึงที่มืดคือที่คับขัน
ย่อมสามารถดำรงตนอยู่ได้ดีพอสมควรกับความดีที่ทำอยู่
ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ทำความดี
ซึ่งเหมือนกับผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตัว
ขณะยังอยู่ในที่สว่างอยู่ในความสว่าง ก็ไม่ได้รับความเดือดร้อน
แต่เมื่อใดตกไปอยู่ในที่มืดคือที่คับขัน
ย่อมไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างสวัสดี
ภัยอันตรายมาถึงก็ไม่รู้ไม่เห็น ไม่อาจหลีกพ้น
คนทำดีไว้เสมอกับคนทำไม่ดี แตกต่างกันเช่นนี้ประการหนึ่ง

การทำดีต้องไม่มีพอ ต้องทำให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ
เพราะไม่มีใครอาจประมาณได้ว่าเมื่อใดจะตกไปในที่มืดมิดขนาดไหน
ต้องการแสงสว่างจัดเพียงใด ถ้าไม่ได้ตกไปในที่มืดมิดมากมายนัก
มีแสงสว่างมากไว้ก่อน ก็ไม่ขาดทุน ไม่เสียหาย
แต่ถ้าตกเข้าไปในที่มืดมิดมากมาย แสงสว่างน้อย
ก็จะไม่เพียงพอจะเห็นอะไรๆ ได้ถนัดชัดเจน
การมีแสงสว่างมากจะช่วยให้รอดพ้นจากการสะดุดหกล้มลงเหวลงคู
หรือตกเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายจนถึงตายถึงเป็น

อานุภาพของความดีหรือบุญกุศลนั้น เป็นอัศจรรย์จริง
เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อ
และเมื่อเชื่อแล้วก็พากันแสวงหาอานุภาพของความดี
หรือของบุญกุศลให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด

การจะทำใจให้เป็นสุขผ่องใสนั้น ไม่มีใครจะทำให้ใครได้
เจ้าตัวจะต้องทำของตัวเอง
วิธีทำก็คือ เมื่อเกิดโลภโกรธหลงขึ้นเมื่อใด
ให้พยายามมีสติรู้ให้เร็วที่สุด
และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันท่วงที
อย่าปล่อยช้า เพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้าน
ยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยาก และเสียหายโดยไม่จำเป็น

ผู้มีขันติ นับได้ว่าเป็นผู้มีเมตตา
เพราะความอดทนจะทำให้ไม่ปฏิบัติตอบโต้ความรุนแรงที่ได้รับ
คือไม่คิดทำร้ายแม้ผู้ที่ให้ร้าย
จะอดทนได้ สงบอยู่ได้อย่างปกติ
ความอดทนเช่นนี้ มีเหตุสำคัญประการหนึ่ง
คือความเมตตา

ความเมตตาจะทำให้ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายผู้ใดทั้งนั้น
แม้ว่าผู้นั้นจะคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายตนสักเพียงใด
เมตตาจะทำให้มุ่งรักษาผู้อื่น
รักษาจิตใจผู้อื่นไม่ให้ต้องกระทบกระเทือน
เพราะการคิด การพูด การทำของตน
ความมุ่งรักษาจิตใจผู้อื่นเช่นนั้น
เป็นเหตุให้พยายามระงับกายวาจาใจของตนให้สงบอยู่
ไม่แสดงความรุนแรงผิดปกติให้ปรากฏออกกระทบผู้อื่น
นี้คือขันติ ความอดทน ที่เกิดได้ด้วยอำนาจของเมตตาเป็นสำคัญ

ผู้มีขันติเป็นผู้มีเมตตา
อีกนัยหนึ่งก็คือ เมตตาเป็นเหตุให้เกิดขันติ คือความอดทน
เมื่อต้องการจะเป็นผู้มีขันติ ต้องนำเมตตามาใช้
คือต้องคิดด้วยเมตตาเป็นประการแรก
แล้วจึงพูดจึงทำด้วยเมตตาตามต่อมา

ขันติที่แท้จริง เป็นขันติที่ให้ความเบาสบายแก่ใจ เบาสบายแก่กาย
เบาสบายแก่ใจ คือเบิกบานใจ ปลอดโปร่ง
ไม่บอบช้ำเศร้าหมองด้วยความเสียใจ น้อยใจ เจ็บใจ
อันเกิดจากความไม่สมหวังไม่มีอาฆาตพยาบาท
อันเกิดแต่ความโกรธแค้นขุ่นเคืองอย่างรุนแรง
เบาสบายกาย คือจะปฏิบัติหน้าที่การงาน
เข้าสังคม สมาคม ได้อย่างสบายใจ มั่นใจ ไม่สะทกสะท้าน
ให้ความเย็นแก่ผู้พบเห็นข้องเกี่ยวใกล้ชิด

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก คือค้ำจุนทุกคน
ผู้มีเมตตาคือผู้ค้ำจุนทั้งตัวเองและผู้อื่น
ค้ำจุนตัวเองประการสำคัญคือ ทำความสงบสบายใจให้เกิดแก่ตนเอง
ไม่มีความสบายใจใด จะเสมอด้วยความสบายใจ
และความสบายใจจะไม่เกิดแต่เหตุใดเสมอด้วยความเมตตา
การอบรมเมตตาจึงสำคัญ จึงจำเป็น
"เมตตา" นั้น เมื่ออบรมเสมอ จะเพิ่มพูนไพศาล
แผ่ไปได้ถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งปวง
และกระทั่งถึงพรหมเทพ ท่านจึงแสดงไว้ว่า
"ผู้มีขันติ เป็นที่รักชอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย"
เพราะผู้มีขันติคือผู้มีเมตตา

เมตตากับศีลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเสมอ ยากจะแยกจากกันได้
ผู้มีศีลก็คือผู้มีเมตตา
ผู้มีเมตตาย่อมเป็นผู้มีศีล
ผู้ไม่มีศีลคือผู้ไม่มีเมตตา
เพราะศีลคือความไม่เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง
ไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ความไม่มีศีลเป็นความเบียดเบียน
ให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

เมตตาเปรียบได้ดังน้ำจริงๆ
น้ำดับไฟได้ฉันใด เมตตาดับโทสะหรือความโกรธได้ฉันนั้น
เปรียบโทสะดังไฟ เพราะไฟร้อน และโทสะก็ร้อน
เปรียบเมตตาดังน้ำ เพราะน้ำเย็น และเมตตาก็เย็น
ความร้อนและความเย็นทั้งสองนี้
จะปรากฏได้ในจิตใจ รู้ได้ด้วยตนเอง
รู้สึกร้อนที่ใจเป็นประจำก็พึงรู้ว่า
ตนถูกโทสะครอบคลุมมาก มากกว่าเมตตา
รู้สึกเย็นอยู่ที่ใจเป็นปกติ
ก็พึงรู้ว่าตนมีเมตตาห้อมล้อมอยู่มากกว่าโทสะ

ผู้มีธรรมนั้นก็คือ ผู้ประพฤติธรรมที่ดี ไม่ประพฤติธรรมที่ชั่ว
ผู้ประพฤติธรรมที่ดีเรียกได้ว่าเป็นสัตบุรุษ
ผู้ประพฤติธรรมที่ชั่วเรียกได้ว่าเป็นอสัตบุรุษ
ความสูงต่ำห่างไกลของธรรมที่ดีและที่ชั่วนั้นมากมายนัก
มีพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า
"ฟ้ากับดินไกลกัน และฝั่งทะเลก็ไกลกัน
แต่นักปราชญ์กล่าวว่า
ธรรมของสัตบุรุษกับของอสัตบุรุษไกลกันยิ่งกว่านั้น"

การช่วยให้คนชั่วเป็นคนดีนั้น
ผู้ใดทำได้จักได้กุศลสูงยิ่ง
การช่วยตนเองที่ประพฤติไม่ดีให้เป็นคนประพฤติดีนั้น
ก็เป็นการช่วยคนชั่วให้เป็นคนดีเช่นกัน
และจะเป็นกุศลที่สูงที่สุดเสียด้วยซ้ำ
เพราะนอกจากตนเองจะช่วยตนเองแล้ว คนอื่นยากจักช่วยได้

พุทธศาสนาสุภาษิตมีว่า
“วโส อิสฺสริยํ โลเก อำนาจเป็นใหญ่ในโลก”
ในบรรดาอำนาจทั้งปวงในโลก อำนาจของกรรมใหญ่ยิ่งที่สุด
อำนาจเป็นใหญ่ในโลก และไม่มีอำนาจใดเสมออำนาจของกรรม
กรรมดี มีอำนาจในทางดี กรรมไม่ดีมีอำนาจในทางไม่ดี
ความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุขก็ตาม ความตกต่ำทุกข์ร้อน
ก็ตาม ย่อมเกิดจากกรรม ย่อมมีกรรมเป็นเหตุให้เกิด แน่นอน เสมอไป
ผลดีทั้งปวงย่อมเกิดจากกรรมดี มีกรรมดีเป็นเหตุ
ผลไม่ดีทั้งปวงย่อมเกิดจากกรรมไม่ดี มีกรรมไม่ดีเป็นเหตุ
กรรมของผู้ใด ผลย่อมเป็นของผู้นั้น ผลจักไม่เป็นของผู้อื่น
ผู้ใดทำกรรมดี ผู้นั้นย่อมจักได้รับผลดี
เป็นความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นเป็นสุข
ผู้ใดทำกรรมไม่ดี ผู้นั้นย่อมได้รับผลไม่ดี
เป็นความตกต่ำเป็นทุกข์เป็นร้อน

ความมีหน้ามีตาเบิกบานแช่มชื่น

ผิวพรรณผ่องใสงดงาม ย่อมเกิดแต่ความมีศีล

ความมีหน้าตาเบิกบานแช่มชื่นผิวพรรณผ่องใสงดงาม

เป็นผลที่ตรงกับกรรมที่เป็นเหตุ คือความมีศีล

ความมีศีลเป็นการทำให้มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส เป็นสุข

ความมีหน้าตาเบิกบานแช่มชื่น ผิวพรรณผ่องใสงดงาม

แสดงถึงความมีจิตใจเบิกบานแจ่มใสเป็นสุข

ผู้ทำเหตุคือความมีศีล ก็ย่อมได้รับผลเป็นผู้มีหน้าตาเบิกบาน

แช่มชื่น ผิวพรรณผ่องใส งดงาม

ผลย่อมตรงตามเหตุนี้

ความมีหน้าตาผิวพรรณเศร้าหมองไม่ผ่องใส
ย่อมเกิดแต่ความไม่มีศีล
ความมีหน้าตาผิวพรรณเศร้าหมองไม่ผ่องใส
เป็นผลตรงกับกรรมที่เป็นเหตุ คือความไม่มีศีล
ความไม่มีศีลเป็นการทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่เบิกบานเป็นสุข
ความมีหน้าตาผิวพรรณเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส
แสดงถึงความมีจิตใจเศร้าหมอง ไม่เบิกบานเป็นสุข
ผู้ทำเหตุคือความไม่มีศีล
ก็ย่อมได้รับผลเป็นผู้ที่มีหน้าตาผิวพรรณเศร้าหมอง ไม่ผ่องใส
ผลย่อมตรงตามเหตุดังนี้

ผู้ที่เป็นคนดี
ย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่างๆ ได้
นำตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้
และสามารถนำผู้อื่นไปสู่ความดีงามต่างๆ ได้
นำผู้อื่นไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วย

อันความดีนั้น ย่อมเป็นอาภรณ์ เป็นอิสริยยศของคนดี
เพราะคนดีย่อมเห็นว่า
ความดีนั้นแหละเป็นยศอันยิ่งใหญ่
และย่อมพอใจประดับความดีเป็นอาภรณ์
กล่าวได้ว่า "ความดีนั้นเป็นอิสริยาภรณ์ของคนดี"

แต่คนที่ทำกรรมชั่วผิด
แม้จะได้รับบัญญัติว่าดีอย่างไร
ก็หาชื่อว่าเป็นคนดีไม่
ผู้ที่รู้และค้านเป็นคนแรกก็คือตนนั่นเอง
เว้นไว้แต่จะมีตาใจบอดด้วยความหลงตนไปอย่างนั้นแหละจึงจะไม่รู้

ความดีที่จะทำให้สำเร็จการชนะนั้น
ก็ต้องใช้ปัญญาค้นหา
คือวิธีชนะที่จะไม่ต้องเบียดเบียนใคร เป็นความดีชั้นตรี
ถ้าเป็นการชนะชนิดที่เกื้อกูลเขา
ทำให้เขากลับเป็นคนดี ก็นับเป็นความดีชั้นโท
ส่วนความดีชั้นเอกก็คือ "ความดีที่ชนะความชั่วของตัวเอง"

พุทธภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า
“ภูเขาหินแท่งทึบ ไม่สั่นสะเทือนเพราะลมฉันใด
บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญ ฉันนั้น”
พระพุทธองค์ทรงเปรียบบัณฑิตดังภูเขาหินแท่งทึบ
เหตุด้วยบัณฑิตไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ
นั่นคือทรงแสดงว่าบัณฑิตมีคุณลักษณะของภูเขา
คือมีความหนักแน่น ความแข็งแกร่ง ความผนึกกับพื้นฐานใหญ่มั่นคง
คือความดี ความมีสติปัญญา

“บัณฑิต” ในพระพุทธศาสนาหมายถึง
คนดีมีปัญญา ผู้เป็นคนดี มีปัญญาเพียงพอย่อมรู้ธรรม
ย่อมเชื่อมั่นในกรรม ย่อมไม่หวั่นไหว
เมื่อมีผู้เจรจาส่งเสริมเพื่อให้สูงขึ้นย่อมรู้ว่า
“กรรม” คือ “การกระทำ”
ความประพฤติปฏิบัติของตนเองเท่านั้นที่จะเหยียบย่ำตนให้ต่ำลงได้
หรือส่งเสริมตนให้สูงขึ้นได้ ผู้อื่นใดหาทำได้ไม่
นินทาก็ตาม สรรเสริญก็ตาม ไม่อาจทำได้
ทั้งเพื่อให้ตนต่ำลงหรือสูงขึ้น
สำหรับบัณฑิต นินทาและสรรเสริญจึงย่อมทำให้เกิดเมตตาในผู้นินทา
และกตัญญูรู้น้ำใจผู้สรรเสริญเพียงเท่านั้น
มิได้ทำให้หวั่นไหวแต่อย่างใด

ปัญญาเป็นรากฐานของความสงบแห่งจิต....
ความสงบตั้งมั่นเป็นปรกติแห่งจิต
มิได้เกิดจากอะไรอื่น
แต่เกิดจากปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด
ปัญญาที่หยั่งรู้ความจริงโดยแท้
เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว

ผู้มีปัญญามาก เป็นผู้ไม่ใช้เล่ห์เหลี่ยม
เพราะผู้มีปัญญามากไม่จำเป็นต้องใช้เล่ห์เหลี่ยม
อันเป็นกลโกง เป็นความไม่สุจริต
ผู้มีปัญญาสามารถใช้ปัญญาแก้ไขจัดการเรื่องราวทั้งหลาย
ให้เป็นไปได้อย่างถูกต้องด้วยดี

เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด
ขอให้นึกถึงตนเอง
นึกว่าตนเองเป็นที่รัก
ไม่ควรทำลายตนเหมือนตนเป็นที่รังเกียจเกลียดชังอย่างยิ่ง
จนถึงควรต้องทำลายเสีย
การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่ว คือ การทำลายตนอย่างแน่แท้

ผู้มีความสุจริต คิดสุจริต พูดสุจริต ทำสุจริต
แม้จะเพียงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ชั่วเวลาใดเวลาหนึ่ง
แล้วลองพิจารณาใจตลอดเวลานั้น จะพบความผ่องใส
ไม่เศร้าหมอง เพราะไม่ต้องรับรู้ความจริง
ว่าตนกำลังคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี อันเป็นบาป
ความเศร้าหมองของผู้ทำบาปนั้น
ไม่มีเพียงภายในใจเท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย
ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้
ผู้อื่นเห็นความสกปรกเศร้าหมองของผู้ทำบาป

พุทธศาสนาสุภาษิตบทหนึ่งความว่า
“มนุษย์ผู้เห็นแก่ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด”
คนไม่สะอาดคือคนมีความมัวหมอง
คนเห็นแก่ประโยชน์ตนคือคนเห็นแก่ตัว

ผู้มีปัญญา เห็นค่าของตนที่ฝึกแล้ว
ย่อมยินดีที่จะเผชิญความยาก
ความยากแม้มากมายเพียงไรก็ตาม
ย่อมให้ผลเป็นความมีค่าแห่งจิตใจตน
เป็นความมีค่าแห่งตนเอง เป็นผลที่คุ้มกับความยากลำบาก
ที่ต้องต่อสู้เพื่อให้การฝึกตนเป็นไปด้วยดี
มีผลสำเร็จสมดังความมุ่งมาดปรารถนา
"บัณฑิตหรือคนดีมีปัญญา ย่อมกล้า ย่อมพร้อม
ที่จะรับความยากทั้งหลาย เพียงเพื่อได้มีโอกาสฝึกตน"

"ตนที่ฝึกดีแล้ว เป็นแสงสว่าง
เป็นเครื่องส่องทาง เป็นเครื่องนำชีวิต
เป็นเครื่องยังชีวิตให้สว่าง"
ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งของตนเองและของผู้อื่น
ก็ต้องฝึกตนให้เป็นคนดี
หนีให้ไกลจากความโลภโกรธหลงให้มากที่สุด

ตามืดหรือตาบอดไม่ดีอย่างไร
ความมืดที่เกิดจากความโกรธ
ไม่ดียิ่งไปกว่านั้นอย่างประมาณไม่ได้
ความมืดที่เกิดจากความโกรธ
จะปรากฏครอบคลุมใจก่อให้เกิดความทุกข์
เหมือนผู้ที่เคยตาดีแล้วกลับตาบอด
จะต้องเป็นทุกข์หนักยิ่งกว่าผู้ที่ตาบอดแต่กำเนิด

จิตดีก็นำไปดี จิตชั่วก็นำไปชั่ว
จิตสุขก็นำไปสุข จิตทุกข์ก็นำไปทุกข์
จิตสูงก็นำไปสูง จิตต่ำก็นำไปต่ำ
จึงมีพุทธภาษิตกล่าวไว้แปลความว่า
"เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติเป็นอันต้องหวัง
เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้"
การฝึกจิตเป็นความดี จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้
จิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้
จงตามรักษาจิตของตนเหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน
ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต" เป็นต้น

“ใจ” เป็นสิ่งสำคัญที่สุด
มีฤทธิ์มีอำนาจมากที่สุด
ความสุขความทุกข์
ความดีความชั่ว
ความร้อนความเย็น
ความสงบความวุ่นวาย เกิดจากใจทั้งสิ้น

สามัญชนทุกคนย่อมมีความโกรธ
แต่ความโกรธของทุกคนไม่เท่ากัน
นี้เป็นที่รู้กันอยู่ เห็นกันอยู่ ติกันอยู่ ชมกันอยู่
บางคนโกรธง่าย โกรธแรง บางคน โกรธยาก โกรธเบา
บางคนเรียกคนประเภทแรกที่โกรธง่าย โกรธแรง
ว่าเป็นคนมีกรรม
และเรียกคนประเภทหลังที่โกรธยาก โกรธเบา
ว่าเป็นคนมีบุญ
เหตุผลก็น่าจะอย่างที่รู้กันคือ
ความโกรธไม่ทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้เป็นทุกข์
ยิ่งโกรธง่าย โกรธแรง ก็ยิ่งเป็นทุกข์บ่อย เป็นทุกข์มาก

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง
แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล
ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง
มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ
ย่อมใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า

อันจิตใจที่ได้รับการฝึกอบรมในทางที่ถูกนั้น
ต้องเป็นจิตใจที่มีความสงบเยือกเย็นเป็นสุข
และมีทั้งปัญญายิ่งขึ้น
และปัญญาที่มีความสงบเป็นพื้นฐานนี้แหละ
ที่จะทำให้มีความรู้ในสิ่งที่ควรรู้ ในสิ่งที่ควรเห็น
เช่น รู้ความผิดถูก ความควรไม่ควร
รู้วิธีปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ
ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้
เพราะเมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข
กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์
เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ
ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดา
การเจริญเมตตาจึงเป็นการแก้ความโกรธที่ได้ผล
ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย
ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วย
ผู้ใดรู้สึกว่าจิตใจเร่าร้อนนัก
เมื่อเจริญเมตตาจะได้รู้สึกว่าเมตตามีคุณแก่ตนเองเพียงไร
แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
แต่ผู้จะได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด
คือตัวผู้เจริญเมตตาเอง

ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว จะพูดจะทำ ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป

เหมือนล้อตามรอยเท้าโคลากเกวียนไป

ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดจะทำ สุขย่อมติดตามเขาไป

เหมือนอย่างเงาตามตัว

ย่อมจะสามารถรู้จักตัวเองได้ตามความเป็นจริง

คือ รู้จักว่าตนเป็นผู้มีใจร้ายหรือมีใจผ่องใส

ถ้าพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว หรือเพียงคิดแล้ว เกิดความทุกข์

ก็จะรู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจร้าย

ถ้าพูดไปแล้ว ทำไปแล้ว หรือเพียงคิดแล้ว

เกิดความสุขก็รู้จักตนเองได้ว่าเป็นผู้มีใจผ่องใส

ผู้ใดมีความโลภในทรัพย์สิ่งของของใครก็ตาม
มีความโกรธแค้นขุ่นเคืองอาฆาตพยาบาทในใครก็ตาม
มีความหลงผิดในเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม
ผู้นั้นจักเป็นผู้ได้รับทุกข์ด้วยตนเอง อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จิตที่ฝึกแล้วนำความสุขมาให้ การฝึกจิตจึงเป็นการดี
จิตนั้นดีก็ดีเป็นที่สุด ชั่วก็ชั่วเป็นที่สุด
ไม่มีสิ่งใดเปรียบเสมอทั้งที่ดีและชั่ว
จึงควรเห็นความสำคัญของจิต
และมีมานะพยายามอบรมจิตของตน
ให้เป็นจิตที่ดีที่สุดด้วยกันทุกคน
ผลที่ได้รับจะไม่เป็นอื่น
นอกจากความสุขอย่างที่สุดของตนเอง

เมื่อความโลภมากขึ้นความสุขก็จะน้อยลง
ความโลภมากขึ้นเพียงใดความสุขจะน้อยลงเพียงนั้น
และหากไม่เพียรละความโลภของตนเสียเลย
วันหนึ่งจะรู้สึกว่าความสุขไม่มีเลย
มีแต่ความร้อนรนปรารถนาต้องการไม่สิ้นสุดเท่าไรๆ ก็ไม่พอ
ผู้ไม่รู้จักพอก็คือผู้ไม่รู้จักความสุขนั่นแล

การเสียสละประโยชน์ตนเพียงเล็กน้อย
เพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่นั้น
ผู้ใดทำได้ ผู้นั้นมีฐานะจิตใจอยู่ในระดับสูง
ผู้ใดยังไม่ได้ ผู้นั้นควรจะได้บริหารจิตให้ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้ทำได้
ที่จริงผู้บริหารจิตจนเป็นผู้มีจิตสวยงามขึ้นเรื่อยๆ
เป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการกระทำนั้นด้วยตนเอง ยิ่งกว่าผู้ใดจะได้

ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง
ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจิตให้ไม่โกรธง่าย
จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล
นั่นคือให้คิดหาเหตุผล
เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ
เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ
จะได้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข
แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้
แม้กำลังโกรธมากหากเพิ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก
ความโกรธก็จะลดลง
เมื่อความโกรธน้อยลง หากเพ่งดูใจให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย
ความโกรธก็จะหมดไป
....ได้ความสุขมาแทนที่ ทำให้มีใจสบาย

ความคิดดีหรือความคิดชั่วก็ตาม
เมื่อคิดขึ้นแล้วจะไม่ลบหายไปจากจิตใจ
จะฝังลงเป็นพื้นฐานของจิตใจ
ความคิดดีก็จะฝังลงเป็นพื้นที่ดี
ความคิดชั่วก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่ว
คิดดีนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ดีมาก
คิดชั่วนานก็จะฝังลงเป็นพื้นฐานที่ชั่วมาก
การพยายามควบคุมความคิดให้ถูกต้องไว้เสมอ
เป็นสิ่งควรทำด้วยกันทุกคน

การกระทำทุกอย่าง ทั้งดีและไม่ดี
เมื่อทำแล้ว ไม่ลบเลือนไปไหน
จะสั่งสมตัวเองอยู่ตลอดเวลา
อยู่ภายในใจของผู้กระทำนั่นเอง
เป็นพื้นฐานแห่งจิตใจของผู้กระทำนั้นเอง
ทำดีมาก พื้นฐานของจิตใจก็ดีมาก
ทำไม่ดีมาก พื้นฐานของจิตใจก็ไม่ดีมาก

อนึ่ง การรู้จักขอโทษนั้น
เป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง
และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทสะของผู้ถูกกระทบกระทั่ง
ให้เรียบร้อยด้วยดีได้ทางหนึ่ง
หรือจะกล่าวว่าการขอโทษ
คือการพยายามป้องกันมิให้มีการผูกเวรกันก็ไม่ผิด

อันอภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ยิ่งกว่าผู้รับ
เช่นเดียวกันทานทั้งหลายเหมือนกัน
คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้
เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด
จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใส
พ้นจากความกลุ้มรุมบดบังของโทสะ

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย
แม้จะไม่ได้รับการขอขมา ก็ย่อมอภัยให้ได้
ในทางตรงกันข้าม
ผู้ไม่เคยอบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย
โกรธแล้วก็หายโกรธเอง
แม้ได้รับการขอขมาโทษ ก็อาจไม่อภัยให้ได้
เป็นเรื่องของการไม่ฝึกใจให้ชิน

ชีวิตอันสูงสุด.....

ชีวิตอันสูงสุดในแง่ของพระพุทธศาสนาก็คือ
ชีวิตที่ดี อันเรียกว่า "สุชีวิต"
หมายถึงความดีอาศัยชีวิตทำขึ้น
ชีวิตของผู้ที่ทำดี จึงเรียกว่าชีวิตดี
เมื่อทำดีมาก ชีวิตก็สูงขึ้นมาก
ทำดีที่สุด ชีวิตก็สูงขึ้น
องค์ประกอบของความดีในชีวิต มี ๔ ประการ
คือ กรรม วิชา ศีล และธรรม
กรรม คือการทำงาน การงานที่เป็นประโยชน์
วิชา คือความรู้ในศิลปวิทยา
ศีล คือความประพฤติที่ดี
ธรรม คือคุณสมบัติที่ดีในจิตใจ
ชีวิตที่ดีจะต้องมีองคคุณทั้ง ๔ ประการนี้

ความสุขยิ่งของเราทุกคน อยู่ที่ดวงใจนี้....

ใจเป็นสิ่งที่บังคับได้ด้วยการฝึก
สามารถฝึกให้อยู่ในอำนาจได้
ใจนั้นฝึกอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น
ฝึกให้เป็นใจที่ดี ก็จะเป็นใจที่ดี
ฝึกให้เป็นใจที่ร้าย ก็จะเป็นใจที่ร้าย
ฝึกให้เป็นใจที่สงบเย็น ก็จะเป็นใจที่สงบ
ฝึกให้เป็นใจที่วุ่นวาย ก็เป็นใจที่วุ่นวาย
ฝึกให้เป็นใจที่สว่างด้วยปัญญา ก็จะเป็นใจที่สว่างด้วยปัญญา
ฝึกให้เป็นใจที่มืดด้วยไม่มีปัญญา
ก็จะเป็นใจที่มืดด้วยไม่มีปัญญา
"ใจฝึกได้ บังคับได้ ถ้าตั้งใจฝึกให้จริง"

ตนเป็นคติของตน....

ที่มักกล่าวว่า...
คนนั้นพาคนนี้ไปไม่ดีนั้น...ไม่ถูก
ไม่มีผู้ใดพาใครไปไหนได้
นอกจากเจ้าตัวจะเป็นผู้พาตัวเองไป
เช่น...ถ้ามีผู้ชวนให้ไปทำบุญทำกุศล
ถ้าตัวเองไม่ยอมเห็นด้วยก็จะไม่ทำบุญทำกุศล
ไม่ว่าเรื่องใด...
ถ้าตนไม่เห็นดีตามไปด้วย ก็จะไม่มีผู้ใดมานำไปได้
ท่านจึงกล่าวว่า... "ตนเป็นคติของตน"
บุคคลผู้ใด...สามารถรักษาจิตใจ วาจา
การกระทำให้เป็นไปเพื่อไม่เป็นการให้ทุกข์แก่ผู้อื่นนั้น
ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อ
ผู้อื่นไม่เรียกว่าเป็นการถือว่า...ผู้อื่นเป็นที่รักยิ่งของตน
แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง
เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง
"ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยรักตน"

อำนาจอันยิ่งใหญ่...

ชีวิตหรือชาตินี้ของทุกคน
ล้วนมีชาติกำเนิดไม่เหมือนกัน
เป็นไทยก็มี จีนก็มี แขกก็มี ฝรั่งก็มี
มีชาติตระกูลไม่เสมอกัน...สูงก็มี ต่ำก็มี
มีสติปัญญาไม่ทัดเทียมกัน
ฉลาดหลักแหลมก็มี โง่เขลาเบาปัญญาก็มี
มีฐานะต่างระดับกัน ร่ำรวยก็มี ยากจนก็มี
ความแตกต่างนานาประการนั้น
เป็นผลมาจากกรรมในชาติอดีตทั้งสิ้น
เทวดา...มาเกิดเป็นมนุษย์ได้
มนุษย์...ไปเกิดเป็นเทวดาได้
สัตว์...ไปเกิดเป็นเทวดาได้
มนุษย์...เกิดเป็นสัตว์ได้
สัตว์...เกิดเป็นมนุษย์ได้
อำนาจอันยิ่งใหญ่ของกรรมเท่านั้น
ที่ตกแต่งชีวิตให้เป็นไปได้อย่างไม่น่าเชื่อ
กรรมจึงน่ากลัวจริงๆ...น่าหนีให้พ้นกรรม
ทั้งกรรมในอดีต และกรรมในปัจจุบัน

พระนิพนธ์อ้างอิง

- ☛ พระนิพนธ์ธรรมะประทานพรปีใหม่ มีน้ำใจให้เป็นทาน เพื่อชีวิตที่งดงาม สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก จัดพิมพ์โดยธรรมสภา
- ☛ พระนิพนธ์ธรรมเพื่อความสวัสดี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในโอกาสมหามงคลที่พระองค์ท่านเจริญพระชนมายุครบ ๘๖ พรรษา ปีที่จัดพิมพ์ : พุทธศักราช ๒๕๔๒
- ☛ นิพนธ์ธรรมเพื่อความสวัสดี ชีวิตนี้สำคัญนัก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๔๘
- ☛ พระนิพนธ์ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๔๘
- ☛ พระนิพนธ์ทุกชีวิตมีเวลาอันจำกัด สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๔๘
- ☛ พระนิพนธ์อำนาจอันยิ่งใหญ่แห่งกรรม สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๔๘
- ☛ พระนิพนธ์รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๔๘

- พระนิพนธ์พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก จัดพิมพ์โดยธรรมสภา wwwthammasapa.com
- พระนิพนธ์ กรรม อวิชชา สันโดษ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก จัดพิมพ์โดยธรรมสภา wwwthammasapa.com
- พระพระนิพนธ์ความสุขหาได้ไม่ยาก สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เพื่อน้อมถวายเป็นพระกุศลเทิดพระเกียรติ ฉลองพระชันษา ๑๐๐ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ปีที่ประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์ : ๒๕๕๖

ผู้สนับสนุนทุนการจัดพิมพ์ หนังสือ
“ธรรมเพื่อความสุขสวัสดีของชีวิต”

คุณสุวรรณา ลิชูปถัมภ์ยศ

นายสุภชัย มนัสไพบูลย์

คุณภาสนันท์ รัตนารามิก

คุณพรไพลิน ลิ่มรัตนมงคล

คุณสำราญ ผลจันทร์

คุณสุวรรณา ลีละชุติเดช

นายวิโรจน์ ชวลิตอำนวย

นายณรงค์ฤทธิ์ ตันวัฒนา

คุณกัญญาภัสส์ – คุณณัฏฐนันท์ ชัยสิริเตชินทร์

คุณเกรียงไกร-คุณณัฐภัสสร ลิชูปถัมภ์ยศ และครอบครัว

คุณสุภาพร เพชรประไพ และครอบครัว

คุณจุฑามาศ พรอนันต์ตระกูล

ด.ช.จิรโรจน์-ด.ญ.จีรัชญา อรรถสงวน

คุณแม่ยุพิน ทองอินทร์

คุณนำโชค-คุณสมศรี-คุณกฤตติกา-ด.ญ.นีรนารา โพธิ์ยิ้ม

คุณศิริวรรณ เศวตมาลย์

ดร.ชีพวุฒิ - คุณบุหงา ลิชูปถัมภ์ยศ